



IRAÍDES CORRÊA BATISTA - IRIDOLOGISTA E TERAPÊUTA

AMERICANA - R. MARECHAL DEODORO, 158, CENTRO FONE: (19) 3405-3080

BARUERI - CALÇADA DAS ROSAS, 144 - C. COMERCIAL ALPHAVILLE FONE: (11) 4195-0022

NOVA ODESSA - RUA RUA FIGUEIRA, 12, VILA ALVORADA FONE: (19) 3476-3160

SOROCABA - R. SENADOR FEIJÓ, 83, CENTRO FONE: (15) 3211-1463 / 3013-9761

RELAÇÃO DOS ALIMENTOS PARA DIETA DO TIPO SANGÜÍNEO

Este é um material complementar direcionado aos meus clientes de nutrição. O termo "dieta do tipo sangüíneo" pode ser erroneamente utilizado, uma vez que o melhor é dizer "estilo de vida baseado no tipo sangüíneo" porque tal sistema abrange não só a dieta mas todas as áreas da vida das pessoas. Para melhor compreender indico a leitura do livro *A Dieta do Tipo Sanguíneo*.

AB

Completa

Benéficos	Neutros	Nocivos
	<i>Carnes e Aves</i>	
Carneiro, coelho, cordeiro, peru	Avestruz, cabrito, faisão, fígado	Boi, búfalo, cavalo, codorna, coração, frango, galinha d'angola, ganso, pato, perdiz, porco e derivados (bacon, lingüiça, presunto, salame, salsicha), vísceras, vitela, carnes processadas industrialmente
	<i>Peixes e Frutos do Mar</i>	
Agulhão-bandeira, albacora, bacalhau, badejo, cavala, cherne, escargot, esturjão, frade, linguado, lúcio, lúcio-novo, pargo, perca (oceano), salmão, sardinha, truta arco-íris, truta (mar), vermelho	Arenque, bacalhau-novo, caviar, eperlano (espécie de salmão), nelo, haliote, lula, merlusa, mexilhões, pampo, peixe-lua, perca (branca, dourada, prateada), pescada, rêmora, tainha, vieira	Arenque em conserva e defumado, bagre, barracuda, beluga (espécie de esturjão), búzio (caramujo), cação, camarão, caranguejo, carpa, enchova, enguia, espadarte, hadoque, halibute, lagosta, lagostim, linguado-cinzento, mariscos, olhete, ostras, ovas de salmão, polvo, rã, salmão defumado, savelha, tartaruga, tilápia
	<i>Laticícios e Ovos</i>	
Clara de ovo de galinha, iogurte, leite de arroz, leite de cabra, quefir, queijos (cottage, de cabra, feta, minas, mussarela, ricota)	Caseína, gema de ovo de galinha, leite de soja e derivados, leite de vaca, creme de leite desnatado, manteiga cremosa de búfala, ovo de codorna e de gansa, queijos (cavalo, cheddar, colby, de soja (tofu), edam, emmenthal, gouda, gruyère, jarlsburg, monterey jack, muenster, neufchatel, quark, suíço), requeijão, soro de leite, sour cream sem gordura	Blue cheese, gheese, creme de leite, leite de vaca integral, manteiga, margarina, ovo de pata, queijo (americano, brie, camembert, parmesão, provolone, sorbet), sorvete cremoso
	<i>Óleos</i>	
Azeite de oliva extravirgem, óleo de nozes	Óleo de amêndoa, amendoim, borragem, canola, fígado de bacalhau, germe de trigo, groselha, linhaça, primula, rícino, soja	Óleo de açafrão, algodão, coco, gergelim, girassol, milho, banha
	<i>Frutas Secas e Sementes</i>	
Amendoim, pasta de amendoim, castanha-portuguesa, nozes-de-natal	Amêndoas, pasta de amêndoas, castanha-de-cajú, castanha-do-pará, faia, lichia, noz-hicória, noz-macadâmia, pinhão, pistache, sementes de açafrão, sementes de linhaça	Avelã, sementes de abóbora-moranga, gergelim e pasta (tahini), girassol (e pasta), papoula
	<i>Feijões e Leguminosas</i>	
Feijões branco miúdo, soja e derivados, rajadinho, vermelho, lentilhas	Ervilhas, feijões branco graúdo, de corda, jicama, roxinho, verde	Favas, feijões azuki, fradinho, manteiga, mulatinho, preto, grão-de-bico
	<i>Cereais e Farinhas</i>	
Arroz, aveia, centeio, espelta, painço, soja, trigo germinado	Amaranto, cevada, farelo, farinha e germe de trigo, granola, malte e cevada, trigo e derivados	Massa de alcachofra, milho e derivados (fubá, flocos de milho, maisena, pipoca, pamonha, polenta), sorgo, tapioca, teff (cereal africano), trigo-sarraceno e derivados

AB

Benéficos	Neutros	Nocivos
Bolos e biscoitos de arroz, mingau de aveia, pão-essênio, pão-de-ezequiel (de trigo germinado), pão de arroz integral, pão de centeio 100%, pão de espelta, pão de farinha de soja,	<p align="center"><i>Bolos, Massas e Pães</i></p> Bagels de trigo, bolos e biscoitos de farelo de aveia, farelo de trigo, farinha de soja, pão multicereais, pão sem glúten, pão rico em proteína, pão de semolina	Bolos e broas de milho, mingau de trigo sarraceno (kasha)
Aipo, alho, batata-doce, berinjela, brócolis, beterraba (e suas folhas), brotos de alfafa, cogumelo maitake, cogumelo dólar-de-prata, couve, couve-flor, dente-de-leão, folhas de mostarda, inhame, pastinaca, pepino, salsa	<p align="center"><i>Hortaliças</i></p> Abóbora-doce, abóbora-moranga, abobrinha, acelga, agar, agrião, alfaces, algas marinhas, alho poró, araruta, aspargos, azeitonas verdes, batata-inglesa e vermelha, brotos de bambu, cariz, cebolas, cebolinha, cenoura, champignon, chicória, chucrute, coentro, cogumelos enoki, portobello, tree, oyster, couve-de-bruxelas, couve-nabo, endívia, escarola, echalote, espinafre, funcho, gengibre, junípero, nabiça, nabo, quiabo, radicchio, raiz-forte, repolhos, rúcula, sene, taioba, tomate, vagem	Alcachofra, alcaparras, azeitonas pretas, babosa, brotos de feijão e rabanete, cogumelos abalone e shiitake, pickles, pimenta-chili, pimenta-jalapeño, pimenta-de-caiena, pimenta-malagueta, pimentões, rabanete, ruibarbo, vinagres
Abacaxi, ameixas, amoras silvestres, cerejas, figos, grapefruit, groselha, jaca, kiwi, limão, melancia, uvas, vacínio	<p align="center"><i>Frutas</i></p> Ameixas secas, amora-negra, bagas de sabugueiro, banana-da-terra, damascos, framboesa, fruta-pão, kumquat, lima-da-pérsia, maçã, mamão, melões, mirtilo, morango, nectarina, passas, pêra, pêra-asiática, pêssego, tâmara, tangerina	Abacate, bananas (exceto banana-da-terra), caqui, carambola, coco, goiaba, laranja, manga, marmelo, romã, ruibarbo
Sucos das frutas e hortaliças recomendadas, especialmente abacaxi, aipo, cenoura, cereja-negra, limão, mamão, mirtilo, uvas	<p align="center"><i>Sucos</i></p> Sucos das frutas e hortaliças recomendadas, especialmente ameixas secas, damasco, grapefruit, maçã, pepino	Sucos das frutas e hortaliças consideradas nocivas, especialmente goiaba, laranja,
Alho, cúrcuma, curry, endro, estragão, gengibre, raiz-forte, salsa	<p align="center"><i>Adoçantes, Condimentos e Temperos</i></p> Açafraão, açúcar mascavo, alecrim, alfarroba, alfavaca, araruta, baunilha, bergamota, canela, cardamomo, cariz, cebolinha, cerefólio, chili, chocolate, coentro, cominho, cravo-da-índia, cremor e tártaro, endro, estévia, estragão, gaultéria, gelatinas, geléias das frutas recomendadas, hortelã, hortelã-pimenta, levedo de cerveja, louro, maionese, manjeriço, manjerona, mel de abelha, melado de cana, menta, molho de salada, molho de soja, molho tamari sem trigo, mostarda em pó, mostarda sem vinagre, noz-moscada, orégano, páprica, pectina de maçã, raiz de alcaçuz, sal marinho, sálvia, segurelha, tomilho, xarope de arroz, xarope de bordo	Alcaparras, anis, aspartame, carragena, ciclamato, dextrose, essência de amêndoa, frutose, gelatina animal, glutamato monossódico, goma-guar, ketchup, maisena, malte de cevada, maltodextrina, molho-ínglês, pickles em geral, pimenta-de-caiena, pimenta-do-reino, sacarina, tapioca, vinagres em geral, xarope de guaraná, xarope de milho
Chás de alfafa, bardana, camomila, chá-verde, equinácea, folhas de morango, frutos da roseira silvestre, gengibre, ginseng, pilriteiro, raiz de alcaçuz, salsa	<p align="center"><i>Ervas e Chás</i></p> Chás de bétula, casca de carvalho branco, casca de olmo, dente-de-leão, dong quai, erva-de-são-joão, folhas de amora, folhas de framboesa, gataria, hidraste, hortelã, hortelã-pimenta, marroio-branco, milefólio, sabugueiro, salsaparrilha, sálvia, sene, tomilho, valeriana, verbena	Chás de babosa, barba-de-milho, bolsa-de-pastor, cavalinha, chá-preto, escutelária, feno-grego, genciana, lúpulo, ruibarbo, tília, trevo-vermelho, tussilagem, verbasco,
Café normal e descafeinado	<p align="center"><i>Bebidas</i></p> Água mineral gasosa, cervejas, vinho branco e tinto	Bebidas destiladas (cachaça, conhaque, rum, vodka, uísque), refrigerantes

Esta tabela se baseia nos livros da série "A Dieta do Tipo Sanguíneo", Dr. Peter D'Adamo
 Mais informações no site www.naturaides.com